Bardzo wiosenna sałatka

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **lunchbox, sałatki**

Warto wiedzieć:

15 min

2 porcje

Składniki:

- szpinak - 4 garść
- marchew - 2 szt.
- burak - 2 szt.
- olej rzepakowy - 1 łyżka
- sól - 1 szczypta
- szparagi - 1/2 pęk
- suszone pomidory - kilka kilka
- awokado - 1 szt.
- żurawina suszona - 2 łyżka
- orzechy włoskie - 2 łyżka
- groszek konserwowy - 4 łyżka
- posypka z alg - 1 łyżka
- miód - 1 łyżka
- oliwa - 1 łyżka
- ocet jabłkowy - 2 łyżka
- pieprz - 1/3 łyżeczka
- zioła prowansalskie - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Sałatka z dużą ilością dodatków!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Szpinak rozłóż do 2 misek.

KROK 2: Buraki oraz marchew obierz, pokrój na kawałki, obtocz w oleju i przyprawach, a następnie upiecz w piekarniku (180 stopni/ 15 minut) – upieczone warzywa rozłóż na szpinaku.

KROK 3: Szparagi umyj, odetnij końcówki, pokrój na kawałki przelej wrzątkiem, a następnie również rozłóż do misek.

KROK 4: Dodaj pozostałe składniki, tj. posiekane suszone pomidory, groszek, żurawinę, pokrojone w kostkę awokado, orzechy włoskie.

KROK 5: Całość polej sosem z oliwy, miodu, octu i przypraw, a na koniec posyp algami.